

AAIG



AABENRAA IDRÆTS OG GYMNASTIKFORENING

Fællesnummer 2023

Volleyball



Atletik Triathlon og Motion



Gymnastik



Petanque



Disc Golf



Sponsorforening

12	35	54	75	80		
2	16	40	60	86		
12	35	54	75	80		
2	16	40	60	86		
		28	38	59	79	90
14	32	51	72	83		
5	21	43	56	77		
9	27	36	62	88		

Generalforsamling & afdelingsmøder



Tirsdag d.28. marts 2023 kl.18.00 - ca.22.00 i Arena Aabenraa

Kl.18.00 Evt. afdelingsmøder (hvornår/hvor: meldes ud af afdelingerne)

Kl.20.00 Traditionstro let bispisning

Kl.20.30 Ordinær generalforsamling Arena Aab. med flg. dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Formanden og afdelingsformændene aflægger beretninger
3. Fremlæggelse af revideret AAIG regnskab
4. Indkomne forslag (forslag skal være formanden i hænde 7 dage før generalforsamlingen).
5. Valg til bestyrelse
 - a. Formand (ulige år)
 - b. Sekretær (ulige år)
 - c. Kasserer (vakant, da posten officielt ikke blev besat i 2022)
6. Godkendelse af afdelingsformænd
7. Valg af revisorer
8. Eventuelt
 - a. Uddeling af tintallerkner

NB.: Kære AAIG`ere håber rigtig mange af jer vil komme denne aften og deltage i arrangementet - fra start til slut!

Med sportslig AAIG hilsen
Lars Bo Hansen/formand

Vel mødt!

AABENRAA IDRÆTS- OG GYMNASTIKFORENING

Indholdsfortegnelse

Indkaldelse til generalforsamling	Side 2
Hovedformandens beretning	Side 4
Beretning for Petanque	Side 10
Beretning for Gymnastik	Side 14
Beretning for Volley	Side 16
Beretning for Atletik, Triathlon og Motion	Side 18
Beretning for Disc Golf	Side 21
Organisationsplan	Side 22
Fortræning til Bjergmarathon	Side 24
Hjælper til Aabenraa Bjergmarathon	Side 26
Baltic Run Gensyn	Side 29
Idrætsmærket	Side 30
SkoleOL	Side 33
Jubilæum og bogen	Side 34
AAIG Nytårsløb 2022	Side 36
AAIG's Danske Mestre del 2	Side 38
Sønderjysk mesterskab i cross i Haderslev	Side 42
Spornord indestævne i Skive	Side 44
Ugen-før-jul-løbet 2022	Side 46
Aabenraa Triathlon 2023	Side 50
Terminliste	Side 51

Næste klubblad

Deadline for nr. 2-2023: Søndag d. 16.4.2023

Artikler sendes til:

petra.vig@post.tele.dk

Artikler bedes så vidt muligt være forfattet i Times New Roman, 14 pkt, i to spalter med lige margener. Overskrifter i Arial 20 pkt fed. Billedtekst og forfatternavn i Arial 12 pkt. Margin: 2,5 cm. top og bund samt 2 cm. højre og venstre. Linjeafstand 1,15. Bekendtgørelser, ”annoncer” og lignende kan være i én spalte på tværs af hele siden – med 1 pkt. ramme omkring.

Redaktionen gør opmærksom på, at der kan forekomme redaktionelle ændringer i f.eks. opsætning, billeder og tekst.

Forsiden

Aabenraa Idræts & Gymnastikforening



Beretning for 2022 (perioden 6/2-2022 indtil 31/1-2023)



I Perioden 2022 var vi tilbage til normale tider igen efter Coronaen nu kan sammenlignes med en normal influenza. Det betød at aktivitets-

niveauet var tilbage som næsten før pandemien.

Der er blevet afholdt bestyrelsesmøde 3/3, 25/5, 10/8, 4/10, 20/12, som er en mere end vores love foreskriver.

AAIG generalforsamling 2022

Referatet fra generalforsamlingen i Arena Aabenraa d.22. marts kan ses på www.aaig.dk/vedtaegter/

Et af de emner der var fokus på under generalforsamlingen var den store udskiftning i hovedforeningsbestyrelsen, man kan kalde det en form for generatonskifte, da både kassere (Jes Wilhelmsen), næstformand (Allan Lotzkat) og vore to revisorer (Lars Borst og Anders Jørgensen) ønskede at stoppe efter en livslang indsats for AAIG, alle +66 år af alder.

Det lykkedes at få en ny ung god næstformand, Ruben Jacobsen fra atletik, tri og motion, som har været i AAIG siden ungdomsårene som atletik udøvere.

Det lykkedes desværre ikke at finde en kasserer i stedet for Jes, og hvis vi havde fundet en, ville revisorer posterne også have været besat, da Allan og Jes havde givet tilsagn om at være revisorer, men kun som makkerpar.

Det kniber desværre også med kassereposten i disc-golf og begyndervanskeligheder for kassereren i gymnastik.

Foreningen har haft medlemstilbagegang, hvor det toppede i 2018 med 1532 medlemmer fordelt på 5 afdelinger (volley, gym., petanque, ATM. & disc-golf) og i 2021 var vi 1218 - spændende at se om der er fremgang her i 2023. I det mindste kommer der 300 – 400 nye medlemmer med fra vores nye AAIG spon-sorafdeling (banko).

Sandra H. Jensen (gymnastik) og Per Hussmann (ATM) fik tintallerken og snapseglasser med tinfod for deres mange-årige velfortjente indsats.



Per Hussmann (ATM) og Sandra H. Jensen (gymnastik)

AAIG 100 års Jubilæum i Arena Aab.

Vi havde et rigtig godt 100 års jubilæumsarrangement i Arena Aabenraa d.29. okt. 2022 og en detaljeret beretning kan ses i AAIG klubblade nr. 5-2022, som er på AAIG's hjemmeside på flg. link www.aag.dk/motion-klubblad/
Arrangementet var opdelt i tre trin:

- Reception formiddag.
- Sportsdag for hele Aabenraa om eftermiddagen.
- Aftenfest med spisning, hædringer og levende musik.

I forbindelse med jubilæet skal nævnes den flotte jubilæumsbog, der med manges hjælp inkl. journalist Poul-Erik Thomsen blev færdiggjort og udgivet af forlaget Grænseland – kan stadigvæk købes hos BOG & IDE på gågaden til 125 kr. pr. stk.



Jubilæumsbogen "Som tiden løber"

Vi fik ligeledes føjet 3 nye æresmedlemmer til de 5 eksisterende.



Anders Jørgensen æresmedlemsbevis

Anders blev æresmedlem, som påskønnelse for sit store arrangement og lederskab i AAIG (atm., petanque & hovedforening). Han har været træner, AAIG-atm. formand 1979-1982, samt AAIG hovedformand 2000-2007.

Anders var initiativtager til AAIG Baltic Run i 1992, 24 timers stafetløb og en ledende kraft for etableringen af AAIG petanque.



Allan Lotzkat æresmedlemsbevis

Allan blev æresmedlem, som anerkendelse for sit store arbejde og virke i AAIG – atm. som atlet, mangeårige træner og leder. Allan har været formand for

AAIG-volley i perioden 1982 til 1983 og AAIG hovedformand fra 2007 - 2015, samt næstformand efterfølgende.

Han har bidraget kraftigt med sit engagement i Elite Aabenraa til stor gavn for atletikken i AAIG.



Dorthe Kragh æresmedlemsbevis

Dorthe blev æresmedlem som belønning for sin store indsats i AAIG- gymnastik siden 1968. Hun har været træner for et utal af hold fra ungdom til jazz og er det stadigvæk med stor ildsjæl, Hun var AAIG-gymnastik formand 1987-2001, samt en stor bidragyder til venskabet mellem Japansk gymnastik og AAIG i 90'erne.

Generelt

Rent sportsligt går det bedst for AAIG-volley og gymnastik.

Volley rykker op i divisionsrækkerne og bøvler lidt med økonomien, da succes koster.

Gymnastik har fremgang på holdene og måtte stoppe for tilgang. Pt. arbejder de

med at få styr på deres regnskab i samarbejde med vores afgående kasserer Jes Wilhelmsen, som har været så flink at hjælpe dem, bistået af Lars Borst & Anders Jørgensen. Jes har nemlig overtalt Lars & Anders til at lave revision for sidste gang på alle AAIG regnskaberne.

I petanque er det status-quo, menende at det går godt, stabil medlemstal og pæn aktivitet.

I AAIG sponsorforening er der kommet godt gang i aktiviteterne igen efter pandemien er ovre og der afholdes bankospil fast tirsdag, onsdag, torsdag og søndag på tilholdsstedet Næstmark 23.

Mikkel Knudsen formanden for sponsorafdelingen stopper, så de er på udgik efter en ny pers til denne post

Hos AAIG disc-golf er der primært Lea R. Meilandt og Nikolas Sjælland der holder gang i afdelingen, da formanden Jakob Festersen arbejdsmæssigt er forhindret. Denne afdeling mangler også en kasserer.

I ATM er der god aktivitet og stadigvæk mange bolde i luften, selvom jeg syntes der er begyndende metaltræthed i bestyrelses sammenhæng, nok naturligt da den næsten uændret har bestået af de samme pers. i over 8 år. ATM står også

for snart at skulle have ny kasserer i 2024 og nuværende tri leder Thomas Johansen og sekretær Conny Schlesinger holder ved næstkommende generalforsamling. Der er lidt tilbagegang både hos motionister, tri og atletik, plus det sportslige niveau er faldende – håber specielt i atletik at der kan komme nogle flere ungdomstalenter.

Den 27. januar var der et stort sent 30 års jubilæumskomsammen for AAIG ATM's Baltic Run i 1992, noget at det største sociale arrangement i denne afdelings historie. Helge Laursen & Anders Jørgensen var initiativtagerne til denne sammenkomst, som foregik i stadions cafeteria og med få undtagelser var deltagere mødt frem for at se billeder, film, blade i gl. mapper, plus få lidt at spise og generelt hygge sig sammen.

Billeder kan ses på flg. link:

<https://photos.app.goo.gl/Cg6UwLtKX2UbWd2C6>

Fremtid

Foreningen står foran nogle meget store udfordringer og det er nu sammenholdet virkeligt skal stå sin prøve.

Som nævnte tidligere mangler hovedforeningen en kasserer og Jes, som faktisk holdte op på sidste generalforsamling har været så flink at fortsætte og har ligeledes overtalt de tidligere revisorer Lars Borst og Anders Jørgensen til at

foretage endnu en revidering af afdelingernes og hovedafdelingens regnskab.

Jes har ligeledes hjulpet gymnastik med deres regnskab, da de pludselig fik bøvl med deres kasserer, der utidigt holdt op og ikke rigtig ville samarbejde, hvorved de skulle finde en der skulle sættes ind i tingene.

Ved Disc-golf har de heller ingen kasserer, og her er Jes ligeledes behjælpelig med at fremkomme med en form for regnskab, der heldigvis ikke er ret omfattende, grundet et lavt aktivitetsniveau i denne afdeling.

Hvis vi ikke finder en hovedkasserer til næstkommende generalforsamling, som er alle AAIG's medlemmers opgave at finde og ikke kun bestyrelsen har vi i bestyrelsen talt om at nedlægge kassererposten og lukke kassen for f.eks. de næste tre år, noget som også andre foreninger i krise har gjort. Det vil sig at vi slanker hovedforeningen, men det betyder så også at afdelingerne selv skal klare det hele regnskabsmæssigt og finde revisorer.

Foreningslovene skal så også tilpasses, og det må så komme efter generalforsamlingen d.28. marts. På det sidste bestyrelsesmøde d.20. dec. 2022 drøftede vi foreningens fremtid og om den stadigvæk skulle være flerstrengt som nu, eller den skulle opløses og de enkelte

afdelinger kører videre som selvstændige klubber/foreninger.

Glædeligt var der opbakning til af AAIG skulle fortsætte som en flerstrengt forening og så må vi så se om afdelingerne reelt bakker op om det i hverdagen – men jeg er reelt bekymret for foreningens fremtid.

AAIG har fået en henvendelse fra DGI om at være behjælpelig med Royal Run i Aabenraa og AAIG-atm og AAIG volleyball har givet tilsagn om at stille med hjælpere og Jes har været så flink at være

tovholder – vi kommer til at stå for ruten, vejvisere og bagtrop.

Her til sidst en speciel STOR TAK til dem der var med til at gøre jubilæumsåret til en stor succes, hvad alt det indebærer. En stor TAK til alle frivillige ledere, trænere og udøvere for jeres arbejde og sportslige indsats for AAIG og så håber vi på et givende 2023.

Lars Bo Hansen
AAIG formand

Hovedforeningen søger/leder stadigvæk efter en ny hovedkasserer – som typisk kræver en indsats op til den årlige generalforsamling og deltagelse i 4 årlige møder.

Henvendelse venligst til formand Lars Bo Hansen på e-mail formand@aaig.dk inden generalforsamlingen.

**HUSKER - AAIG hovedgeneralforsamling Arena Aab. !!
tirsdag d. 28. marts. kl. 20.00 i Arena Aab.**

Kl. 20.00 til kl. 20.30 er der en lidt ganen og så starter selve generalforsamlingen kl. 20.30.

Vi beder jer om at møde op så mange som muligt. Det er her I kan give jeres mening tilkende, positive som negative og støtte jeres folkevalgte

Afdelingsmøder (generalforsamling) for de enkelte afdelinger annonceres separat.

Vel Mødt!

AAIG hovedbestyrelses sammensætning



Lars Bo



Ruben



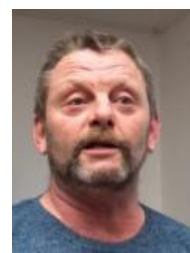
Jes



Kirsten



Inger



Kenny



Louise



Martin



Jakob



Dorrit



Anders



Lars Borst

AAIG forretningsudvalget

Formand	Lars Bo Hansen	formand@aaig.dk
Næstformand	Ruben Jacobsen	rujacobsen@msn.com
Kassere	Jes Chr. Wilhelmsen	wilhelm@post.tele.dk

AAIG hovedbestyrelse

Formand	Lars Bo Hansen	formand@aaig.dk
Næstformand	Ruben Jacobsen	rujacobsen@msn.com
Kassere	Jes Chr. Wilhelmsen	wilhelm@post.tele.dk
Sekretær	Kirsten Eskildsen	kfys@live.dk
Petanque	Inger Jacobsen	Ingerjacobsen06@gmail.com
Atl.-tri-motion	Kenny B. Andersen	formand.atm@aaig.dk
Gymnastik	Louise Bjerregaard	formandaaiggym@gmail.com
Volleyball	Martin Petersen	martinskodtpetersen@gmail.com
Disc-golf	Jakob Festersen	jafe0104@hotmail.com
Banko	Dorrit Knudsen	dmvk@aabenraa.dk

AAIG revisorer

revisor	Anders D.B. Jørgensen for 2022/23 ellers vakant	Andersanders39@gmail.com
revisor	Lars Borst for 2022/23 ellers vakant	borstlars@gmail.com

Årsberetning 2022 AAIG petanque

Bestyrelsen består af:

Inger Jacobsen, formand, Frede Søbye, næstformand, Inge Atzen, kasserer, Ingelise Rohloff og Andreas Nielsen samt suppleanterne Lisbet Hansen (sekretær) og Flemming Juel.

Klublokale – værested

Vi bruger det flittigt, og har holdt 2 klubsammenkomster, sommerafslutning og juleafslutning.

Begge arrangementer med stor succes. Vi afholder også vores afdelingsmøde i forbindelse med generalforsamlingen i klublokalet.

Stævner i AAIG

I 2022 afholdt vi følgende stævner:

- Åbningsstævne den 7. april
- Fødselsdagsstævne den 15. maj
- Doublestævner den 6. juni og den 17. september.

Åbningsstævnet og fødselsdagsstævnet er interne stævner, kun for klubbens medlemmer.

Mandag den 6. juni afholdt vi forårets doublestævne med pæn deltagelse. I doublestævnet var der deltagelse af

medlemmer fra klubber i syd- og Sønderjylland. Ved stævnet deltog 30 hold. Stævnet startede kl. 9.30 og sluttede ca. kl. 18. Vinderne blev Andreas Nielsen og Gunnar Jensen, AAIG.

Efterårsstævnet blev afholdt den 17. september med 22 hold. Vinderne blev: Andreas Petersen og Georg Ahrends, AAIG

Klubmesterskaberne

Klubmesterskaberne blev afholdt den 29. og 30. juli. Lørdag den 29. havde vi singlemesterskaber. Vinder og dermed klubmester i single 2022 blev Andreas Petersen efterfulgt af Hans Hendrik Petersen og Andreas Nielsen Søndag den 30. var det så mesterskabet i double det gjaldt.



Klubmester i double

I double gik titlen som klubmester i 2022 til Frede Søbye og Gert Christiansen. På 2. pladsen kom Andreas Nielsen og Gunnar Jensen. Nr. 3 blev Heidi Søbye og Frank Gerlach. I

single mesterskaberne deltog 22 medlemmer, og i double var der 12 hold.

Vinspil

Vi har selvfølgelig også i 2022 afholdt vore månedlige vinspil, som har haft spillere fra de sønderjyske klubber samt vore egne medlemmer. Vi startede ud i januar med 43 deltagere. Derefter har der været et svingende antal. En enkelt dag var der f.eks. kun 16 deltager. Men vi har været godt tilfreds med deltagerantallet.

Strandpetanque



Birthe Fåborg, vinder af strandpetanque 8. oktober 2022.

I 2022 afholdt AAIG sammen med Søgård strandpetanque 2 gange. 1. gang

i april og 2. gang i oktober. Begge stævner var godt besøgt af spillere fra Syd- og Sønderjylland med henholdsvis 47 og 44 deltagere. I april måned blev vinderen Janne Losic, Horsens og i oktober vandt Birthe Fåborg, AAIG.

DGI

I 2022 deltog en del af klubbens spillere i DGI' sommerturnering og opnåede følgende resultater. I triple blev Frede Søbye, Bent Christensen og Georg Ahrends sønderjyske mestre.

I 6-mands fik klubben en 2. og 3. plads. I double en 3. plads i A-rækken og en 2. i mesterrækken. I 4-mands turneringen opnåede AAIG en 1. plads og en 3. plads. Sønderjysk mester i 4-mands blev Frede Søbye, Georg Ahrend, Andreas Petersen og Flemming Juel.



De sønderjyske mestre i i 4-mands

Vores medlemmer deltager desuden i doublestævner og triplestævner i de

sønderjyske klubber. Her har klubben igen i 2022 opnået fine resultater.

Til landsmesterskaberne (LM) for triple deltog holdet, der blev sønderjysk mester, og AAIG deltog også med et hold i LM for 4-mands hold.

På landsplan havde vi spillere med til Landsstævnet i Svendborg.

Landsstævnet, der afholdes af DGI hvert 4. år er en fantastisk oplevelse for deltagerne. Et stævne man bør opleve.

Til slut skal lyde en stor tak til vore medlemmer for jeres indsats og opbakning. En særlig tak til hjælpere, baneudvalg, stævneleder og bestyrelsen for godt samarbejde i 2020.

Kontaktperson AAIG-petanque
Inger Jacobsen tlf. 23725595
Mail: ingerjacobsen06@gmail.com
Mvh. Inger Jacobsen



Lokalt kendskab giver tryghed

Vi tror på, at et lokalt kendskab er essentielt for at kunne tilbyde brugertilpassede sikringsløsninger.

- Og med en afdeling i **lokalområdet**, kan vi hurtigt hjælpe dig og din virksomhed.

Totalleverandør af sikring til erhverv

- Tyverialarm
- Videoovervågning
- Tågesikring
- Adgangskontrol
- Brandalarm
- Brandudstyr
- DNA-sikring
- Mekanisk sikring



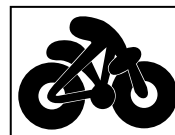
Tag fat i Henrik og hør, hvad vi kan gøre for dig!

Henrik Ilsøe
Sikringskonsulent
Tlf. nr.; 21 71 13 48
Mail: hi@telesikring.dk

70 133 233 · www.telesikring.dk · info@telesikring.dk

*Støt vore annoncører...
– de støtter os!*

Karstens Cykel og Scooter



Langrode 21 · 6200 Aabenraa · Tlf. 7462 8500



ERLING ANDERSEN SNEDKER OG TØMRER FORRETNING A/S

Lille Kolstrup 30 · 6200 Aabenraa · Tlf. 74 62 70 00

*Støt vore annoncører...
– de støtter os!*

Beretning for AAIG Gymnastik sæson 2022/2023

Endnu en sæson lakker snart mod enden, og enden for os er helt klart vores egen lokalopvisning, som i år finder sted lørdag den 18/3-23 kl. 10.30-14.30 i Arena Aabenraa.

Selvom alle vores hold ikke er opvisningshold, så er denne dag alligevel punktummet for vores sæson; en dag, hvor rigtig mange oplever glædesrus helt nede i maven.

Vores fælles indmarch med stående publikum giver mig hver eneste gang kuldegysninger, og jeg bliver så rørt, når jeg ser, alle gymnaster fra de helt små til de største linet op på rækker på hele gulvet; det er lige præcist på denne dag, at vi viser, hvad gymnastikken kan; den kan skabe glæde og fællesskab.

Sidstnævnte ord er i stor kontrast til det, der er blevet snakket meget om i den sidste tid, nemlig ensomhed. Mange og isolation, er blevet ensomme; både børn, unge og ældre.

Vi håber, at stadig mange og gerne endnu flere vil tilmelde sig vores hold og mærke, at her er du ikke ensom; du er en del af et hold, og dit hold og din træner regner med dig uge efter uge.

I år til vores opvisning har vi valgt at have et gæstehold til start; Balle efterskole og MiniMix til slut. Dette i

håb om at flere vil blive hele dagen og også heppe på de sidste hold.

Sæsonen har budt på flere nye hold og på farvel til et par hold;

- Spring og spis er et springhold for 0.-2. klasse; her dyrkes først gymnastik, og så lægges der op til fællesspisning i Arenas café efterfølgende; det er da et fantastisk initiativ 😊
- Rytmehold 0.-2. klasse; for de mindste; holdet er ikke så stort i år, men er et godt alternativ til de børn, der oplever for mange gymnaster og for mange indtryk på de store springhold.
- Børnefræs fra 1-3 år; et alternativ til vores familiehold.
- Farvel til vores 2 børneyogahold, der desværre ikke havde tilslutning nok i år.
- Farvel til vores M/K-hold ved vores mangeårige træner Jytte, der nu nøjes med sit herrehold.



Gymnastikaktivitet til jubilæet

I oktober fik vi skudt vores 100-års jubilæum af. Det var en festlig dag med mange aktiviteter og en hyggelig fest om aftenen. Flere af afdelingens trænere har skrevet et indlæg til jubilæumsbogen, og resultatet er blevet rigtig godt.



Dorthe Kragh blev hædret med et æresmedlemskab for sin store indsats for AAIG Gymnastik

Hold øje med vores hjemmeside og facebook-side, da forårssæsonen er på vej!

Alt for nu

Mange gymnastikhilsner

Louise Brage Bjerregaard, formand

Aaig Volley

Vi har udvidet antal hold for både store og små og så har vi været i arbejdstøjet ☺

Kid- og teenvolley.

Vi kører nu på 5. sæson med kids og teenvolley. Mange af vores første kidsspillere er nu blevet teens, og vores tidligere teenvolleyspillere er nu en del af seniorholdene.

Vi stiller os stadig til rådighed for at afvikle turneringer på skolerne, hvilket giver fint ”afkast” til klubben bagefter.

Sidste weekend i januar deltog vi i det meget store pokalfestivalstævne i Vejle, med 3 teenhold. Vores piger fik en 3.-4. plads og drengene en 10. plads, altid godt at komme ud og prøve kræfter mod andre. Det er bestemt ikke sidste gang vi deltager i det fantastiske stævne.

Den 1. april 2023 afholder vi selv en kombination af træning, kamp og socialt fællesskab. Vores kids og teens camp afholdes nemlig i Arena Aabenraa, med forhåbentlig op til 200 børn, som bliver en blanding af fælles øvelser, leg, turneringer og afslutning i svømmehallen. Det er et flot sponsorat fra Sydbank der gør det muligt at afholde stævnet.

2.division x 2

Vi har nu to hold i 2. division, både damer og herrer, og vi gør det godt. Herrerne ligger og kæmper om 1. pladsen og damerne har en solid midterplacering, hvilket må siges at være godkendt 1. sæson i rækken. Damerne er privilegeret af at have en blanding af unge energiske og garvede stabile spillere. Udfordringen er altid, at vi skal sige farvel til flere af de unge efter ferien, men kan allerede nu se vores tidligere teenspillere kan ”fylde” pladserne op.

Danmarksserie

Vi har også et herrehold med i danmarksserien i år. Det giver god mening, at vores unge uerfarne spillere får lov at prøve kræfter med danmarksserien, sammen med dem der gerne vil spille, men som måske ikke er helt klar til divisionsvolley. Herrerne gør det også her godt, de ligger i midten, og vi er helt sikkert med til at udvikle nye spillere til vores divisionshold☺

Fælles kampe

Med tre hold i forskellige rækker, har vi haft et par rigtig gode kampdage, hvor alle tre hold har været i spil. Det giver sammenhold i klubben, at kunne heppe og hjælpe hinanden, og muligheden for at se noget god både dame og herre volley i Arenaen, som måske kan være mere til at synliggøre verdens bedste sport!

Frivilligt arbejde!

Vi har knoklet en vis legemsdel ud af bukserne i år, for to divisionshold det koster kassen, ca. 65.000 kr. Herudover kommer stævnegebyr til de andre turneringer. Det er mange penge for en lille klub, hvor holdene naturligt er små, og udgiften til halleje, materiale mm. også er store. Det er lykkedes at skrabe pengene sammen, men har også trukket mange frivillige kræfter. Det tager overskuddet fra at kunne bidrage med meget mere end til at sikre sin egen klubs overlevelse, beklageligvis.

Vand, strand og volley

Når udendørssæsonen slutter, så rykker vi igen 1. mandag i maj mere uformelt ned på Sønderstrand, med træning hver mandag kl. 18.30.

I 2022 havde vi atter beachstævne, nu med godt vejr. Vi har flyttet det til søndag, så det blev afholdt sammen med Triatlon, teaterfestival, så der var gang i den og liv på stranden. Vi havde en super god dag, med mange hold.

Ses til beachstævne i august 2023, eller i hallen til en god omgang volleyball.

Venlig hilsen

Martin Skødt Petersen

Formand Aaig Volleyball.

Beretning for AAIG ATM 2022

2022 er gået, og det er tid til at gøre status over denne. Dette er dog kun et udpluk af hvad der sker i ATM, der vil altid være noget der bliver glemt eller overset.

Det betyder dog ikke, at det ikke har værdi for klubben, men bare at i en klub hvor der sker mange ting, kan være svært eller nærmere umuligt at få nævnt alle de ting der er sket i løbet af 2022.

På medlemssiden må vi se i øjnene at, hvor vi i 2019 var lige over 400 medlemmer, er vi i dag ca. 290 i klubben. Her må vi konstatere, at også ATM er ramt af den generelle medlemstilbagegang i foreningslivet Danmark.

2022 var også året hvor AAIG hovedforening havde 100-års jubilæum. Her havde ATM en workshop, med forevisning og mulighed for afprøvning af de aktiviteter som vi kan tilbyde.

Dagen sluttede med fælles fest/spisning på tværs af de enkelte afdelinger i AAIG. Der deltog ca. 60 fra ATM i dette. Allan Lotzkat og Anders Jørgensen blev for deres mangeårige virke som ledere i ATM, udnævnt til æresmedlemmer i AAIG, i forbindelse

med jubilæet. Et velfortjent og stort tillykke til dem.

Atletik:

I atletik er der ca. 45 udøvende medlemmer, dette antal kunne vi selvfølgelig, som i de andre dele af ATM ønske os var højere.

Det betyder dog ikke at aktivitetsniveauet ikke er højt. Udover den daglige træning har vores atleter og trænere/ledere deltaget i DGI landsmesterskaber i atletik, både inde og ude. Her blev der lavet fine resultater og vi fik en del landsmestre.

Sønderjyske mesterskaber i atletik blev, man fristes til at sige igen i år, afholdt i Aabenraa. Dette da vi efterhånden er en af de eneste klubber i det sønderjyske, som kan håndtere et så stort stævne.

Vi har også deltaget i vest danske og danske mesterskaber, med gode individuelle resultater, selv om vi må konstatere at toppen er blevet smallere.

Der er blevet afholdt skoleOl, hvilket samlede ca. 400 deltagere. Her var der god opbakning som hjælpere fra ATMs medlemmer. Også dem der ikke har deres daglige gang i atletik.

Sidst vil jeg nævne at vi i efteråret afholdte DM i kastemangekamp, hvilket blev afviklet på en så god måde, at

klubben er blevet spurgt om vi vil afholde det i 2023 igen, hvilket vi har sagt ja til.

Triathlon:

Aabenraa triathlon blev afholdt for 38. gang, hvilket vi i klubben kan være stolte af at have et triathlon, som er blevet afholdt så mange gange og dermed stadig er Danmarks ældste eksisterende triathlon.

Motion:

Vi kom fri af Corona restriktionerne i 2021, og det har taget lidt tid at få folk op i tempo, og tilbage i foreningerne.

Vi har i motionsafdelingen dog under hele Corona perioden haft gang i en eller anden form for tilbud om løbetræning, hvor vi tydeligt kan mærke, at der opstod nogle små fællesskaber.

I forlængelse af Coronaen kom vi sent i gang med planlægningen af fortræning til årets Bjergmarathon, og vi valgte en alternativ træning, hvor vi ikke trænede på selve ruterne, idet disse er placeret i Jørgenskov skov, men på nogle mindst lige så kuperede ruter i Hjelmskov.

Der var desværre ikke så stor tilslutning til for træningen, som vi har set før coronaen. En af gengangerne på tilbagemeldingerne var, at vi ikke løb på selve Bjergmarathon ruten. (Dette prøver vi at rette op på i år)

Det lykkedes også at få afviklet Bjergmarathon. Dette på en meget varm sommerdag, men folk var positive for arrangementet.

Vi har opsat en ny struktur for træning i motionsafdelingen. Hvor vi har delt vend-om holdet i 2 distancer. Dette for at få en naturligt tilbud, når nybegynderholdene afslutter deres forløb.

På aktivitetssiden har vi haft 1.hjælpskursus, AAIG har afholdt cross turnering i oktober. Der var klubbetur til Alpeløbet også i oktober. Grill løbet blev desværre aflyst. Nytårsløb var som sædvanligt hyggeligt. Løb-langt inden jul blev afviklet med sne og is og over 100 deltagere.

AAIG-motion deltager også aktivt i de DAF opmålte løb. Diplomer for 1. pladsen på de forskellige ranglister blev uddelt til nytårstaffel. Vi har også en Danmarks mester på halv-og hel. Marathon i klubben: 80-årige Karen Olsen. Det er vildt flot og imponerende at kunne holde sig frisk og aktiv. Et stort forbillede.

Idrætsmærket:

Også i år har der været mulighed for at tage Idrætsmærket, dette tilbud har ca. 50 AAIG'ere benyttet sig af.

Dette tilbud håber vi at rigtig mange ATM medlemmer, også vi benytte sig af i 2023. Det enten som et atletikidrætsmærke eller som et løbeidrætsmærke.

Planer for den kommende sæson:

Vi vil være med til at understøtte tiltag, som kan være med til både at fremme de aktiviteter, der er i klubben, samt ikke mindst nye tiltag, som kan være med til at fremme medlemstallet.

Vi arbejder stadig på at forbedre den nye hjemmeside, da denne har en del mangler endnu.

En stor tak skal lyde til alle de frivillige, som yder en stor indsats, for at få alle disse arrangementer, og træningen til at løbe rundt. Uden dem var det ikke noget AAIG.

Også en tak til klubbens sponsorer for deres støtte og til Aabenraa Kommune for deres støtte til klubben, gennem Elite Aabenraa, som er med til at give vores unge mennesker mulighed for at udvikle sig inden for deres atletikdisciplin.

*Sportslige hilsner fra
afdelingsbestyrelsen ATM
Thomas, Jesper, Per, Helle, Conny, Kenny*

AAIG Disc Golf

Det har været et blandet år, hvor vi har haft bøvvl med at få banen færdiglavet. Dog har der været arbejdsdag, hvor store dele af banen blevet beskåret, og der kom små justeringer på banen.

Udfordringer med færdiggørelsen af banen

Der har været udfordringer med at få stablet en dag på benene sammen med entreprenøren, så hul nr. 7 er ikke blevet lavet, og planen om at justere hul 4 og 5 er endnu ikke blevet en realitet.

Medlemmer i AAIG Disc Golf

Der var i løbet af 2022 5 aktive og medlemmer. Vi håber på et større medlemstal i 2023. Vi promoverer os på de sociale medier, og vi vil opstarte trængninger hen over sommeren igen. Derudover vil i planlægge aktiviteter, prøvedage, åbent hus osv., i håbet om at få flere medlemmer.

Arbejdsdag

I løbet af foråret 2023 er målet, at der bliver arrangeret en arbejdsdag, hvor vi skal have resten af banen klar til sommersæsonen. Hul nr. 7 skal etableres, hul nr. 4 og 5 skal omplaceres og de resterende huller skal finjusteres.



Nuværende baneoversigt.

Økonomi

AAIG Disc Golf, står pt uden penge, da der ikke har været nok medlemmer og aktivitet på banen, da banen ikke er blevet komplet færdig, da der har været udfordringer med at få entreprenøren ud til en arbejdsdag, hvor de sidste huller skal færdiggøres. Derudover har det været svært at få kontakt til rette person i kommunen, som kan hjælpe med godkendelsen af flytning af hul 4 og 5.

Kontaktperson AAIG Disc Golf

Jakob Festersen - Formand

Tlf.: 20869242

E-mail: aaig-discgolf@hotmail.com

Beretning fra AAIG sponsorforening



Bestyrelsen i AAIG Sponsorforenings be- retning 2022

I slutningen af 2021 be-
sluttede vi, på først en
ordinær generalforsamling og 14 dage
senere på en ekstraordinær generalfor-
samling, at lukke AAGS Sponsorfor-
ening ned og samtidigt oprette AAIG
Sponsorforening - som en underafdeling
i AAIG.

Beslutningen blev enstemmigt vedtaget.

I AAIG Sponsorforening er vi meget
taknemmelige for, at AAIG har taget
imod os, det betyder nemlig, at vi frem-
adrettet forsat kan afholde bankospil 4
aftner om ugen, nemlig tirsdag, onsdag,
torsdag og søndag, og vores overskud
vil fremadrettet gå til AAIG og til akti-
viteter for bankoafdelingens medlem-
mer.

Vi fortsætter selvfølgelig også med at
afsætte midler til vedligeholdelse af
bankoafdelingens inventar og drift af
foreningen.

Vi har efter Corona nedlukningerne haft
meget svært ved at skaffe frivillige
hjælpere - vi er pt. 12 frivillige og

mangler omkring 2-4 frivillige for at
have det optimale antal.

I hverdagene er der 3 og om søndagen 4
frivillige "på vagt" til at afholde selve
bankospillet. Derudover har vi hjælper
som gør rent i lokalet, en som handler
ind - dertil kommer alt det praktiske
som vi deles om i bestyrelsen bl.a. or-
ganisere hjælperne, aflevere kontanter
og veksle kontakter i banken til banko-
spillet, bestille diverse materiale til
bankospillet, indkøb til vores lille café
mm.

Foreningen havde det økonomisk svært
under og efter Corona nedlukningerne.
Vi har en meget social ansvarlig udlejer,
som ikke har opkrævet husleje i alle
nedlukningsperioderne, - det har været
Corona redningen for vores forening.

Vi er slet ikke oppe på det samme antal
bankospillere som før Corona, der
kommer i hverdagene mellem 45 og 65
og om søndagen omkring 80.

Hilsen Bestyrelsesmedlem i AAIG
Sponsorforening

Dorrit Knudsen

AAIG - atletik, tri & motion organisation



AAIG Atletik, Tri & Motions bestyrelse

Formand (klubadresse)

Kenny B. Andersen, **Atletik**, Formand.atm@aaig.dk Farversmøllevej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

Næstformand

Thomas Johansen, **Tri** Tri.atm@aaig.dk Løjt Nørrevang 1, 6200 Aabenraa 30 69 45 32

Øvrige bestyrelsesmedlemmer

Jesper Steffensen, **Kasserer**, kasserer.atm@aaig.dk Lindbjergparken 68., 6200 Aabenraa 21 38 51 47

Per Hussmann, **Bjergm.** Aabenraa@Bjergmarathon.dk Lindbjerg 22, 6200 Aabenraa 20 42 19 59

Conny Schlesinger, **Sekr.** atm@aaig.dk Lindbjergparken 68, 6200 Aabenraa 21 97 26 19

Helle Jensen, **Motion**, hjhjensen15@gmail.com Tøndervej 143. 2. tv., 6200 Aabenraa 24 25 99 67

Atletik aktiviteter

Allan Lotzkat, allanlotz@outlook.dk Skovbrynet 7, 6100 Haderslev 22 34 85 01

Helge Laursen, laursenstub@mail.dk Buen 3, Stubbæk, 6200 Aabenraa 74 61 32 75

Lars Bo Hansen, larsbosurface@outlook.com Sønderbyen 32, 6534 Agerskov 29 62 06 18

Kenny B. Andersen, Formand.atm@aaig.dk Farversmøllevej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

Ruben Jakobsen rujacobsen@msn.com Flensborgvej 202, 6200 Aab. 40 61 19 35

Tove Grevsen, tgrevsen@live.dk Gl. Skovbølvej 6, Felsted, 6200 Aab. 26 48 32 12

Triathlon aktiviteter

Thomas W. Johansen, Tri.atm@aaig.dk Løjt Nørrevang 1, 6200 Aabenraa 30 69 45 32

Dan B. Nielsen, danbn@sol.dk Gl. Søndergade 2, 6392 Bolderslev 21 29 56 02

Kim Meyer, kimmester@yahoo.com Møllevangen 17, 6200 Aabenraa 61 71 55 11

Silvia Sørensen, silpo1@hotmail.com Frueløkke 68, 6200 Aabenraa 29 16 82 73

Aabenraa Triathlon - stævneudvalg

Per Huusmann, Aabenraa@Bjergmarathon.dk Lindbjerg 22, 6200 Aabenraa 20 42 19 59

Aabenraa Bjergmarathon

Henrik H. Jessen, henrik.jessen@skolekom.dk Lindsnakkevej 19 E. 6200 Aabenraa 61 48 80 27

Jesper Steffensen, kasserer.atm@aaig.dk Lindbjergparken 68, 6200 Aabenraa 21 38 51 47

Conny Schlesinger, atm@aaig.dk Lindbjergparken 68, 6200 Aabenraa 21 27 26 19

Solveig Petersen, solveigpetersen@jubbie.dk Frueløkke 428, 6200 Aabenraa 23 42 27 06

Thue Kloster Nielsen, smabyg@hotmail.com Farverfhus 170, 6200 Aabenraa 27 37 78 91

Idrætsmærke

Anders Jørgensen, andershelga@gmail.com Gammel Flensborgvej 9, 6200 Aabenraa 20 94 29 56

Bodil Nielsen, bodilnielsen1956@gmail.com Ærholm 7, 6200 Aabenraa 51 62 09 35

Helge Laursen, laursenstub@mail.dk Buen 3, Stubbæk, 6200 Aabenraa 74 61 32 75

Nålestævner

Helge Laursen, laursenstub@mail.dk Buen 3, Stubbæk, 6200 Aabenraa 74 61 32 75

Atletik Statistik

Kirsten Eskildsen, kfys@live.dk Møllevej 50, Felstedskov, 6200 Aabenraa 27 83 30 44

Teknisk udstyr (stopure, pistol, el-tid)

Lars Bo Hansen, larsbosurface@outlook.com Sønderbyen 32, 6534 Agerskov 29 62 06 18

Kenny B. Andersen, Formand.atm@aaig.dk Farversmøllevej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

Redskaber

Kenny B. Andersen, Formand.atm@aaig.dk Farversmøllevej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

Trænere atletik

Helge Laursen (pi./dr.11-14år, atl.) laursenstub@mail.dk Buen 3, Stubbæk, 6200 Aab. 74 61 32 75

Lars Bo Hansen (mel./lang løb pi/dr. 13 år +) larsbosurface@outlook.com Sønderbyen 32, 6534 Agerskov 29 62 06 18

Allan Lotzkat (pi/dr. 9-11 år, atl.) allanlotz@outlook.dk Skovbrynet 7, 6100 Haderslev 22 34 85 01

Kenny B. Andersen (pi/dr.14 år+ atl.) Formand.atm@aaig.dk Farversmøllevej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

Kirsten Eskildsen (pi/dr.14 år+ atl.) kfys@live.dk Møllevej 50, Felst.sk., 6200 Aab. 27 83 30 44

Ruben Jakobsen rujacobsen@msn.com	Flensborgvej 202, 6200 Aab.	40 61 19 35
Dina Gylling, dinagyllingkristiansen@gmail.com		
Kristine Grevsen, kristinegrevsen@gmail.com		41 63 13 01
Tove Grevsen, tgrevsen@live.dk		26 48 32 12
Anders Koch Hørlyck, hoerlyck@live.dk		20 78 96 51
Klubbladsredaktør		
Petra Vig Jørgensen petra.vig@post.tele.dk	Gl. Søndergade 2, 6392 Aabenraa	21 78 86 47
I redaktionen		
Bodil Nielsen bodilnielsen1956@gmail.com	Ærholm 7, 6200 Aabenraa	51 62 09 35
Mette Bregnhøj mette_bregnhøj@hotmail.com	Tøndervej 243, 6200 Aabenraa	60 95 08 81
Hjemmeside (http://aaig.dk)		
Torben Lykke, Kent Vendelbo Madsen, Poul E. Sørensen, Erik Steen Sørensen, Petra V. Jørgensen		
<hr/>		
<u>Stadion-inspektør</u> Allan Schmidt as@arenaaabenraa.dk	Ellemosen 15, 6200 Aabenraa	20 27 57 06
<u>Stadion cafe</u> Rasmus Gansler, info@arenaaabenraa.dk		

* Forkerte eller manglende oplysninger, henvendelse til Petra Vig Jørgensen, petra.vig@post.tele.dk, 21 78 86 47

Fortræning til Bjergmarathon 2023

Bliv klar til Royal Run og Bjergmarathon

Mandag d. 6. marts kl. 18.00 fra Arena Aabenraa udbyder Aaig et nybegynderhold.

I løbet af 12 uger vil du sammen med andre glade løbere hjælpes til at kunne løbe 5 km. Dette er en enestående mulighed for at blive en del af et løbefællesskab med andre og være i stand til at deltage både Royal Run og Aabenraa Bjergmarathon.



Kronprinsen er med til at skyde Royal Run i gang i Aabenraa 2. pinsedag (29. maj) kl. 10.45



Træning på Bjergmarathon ruterne

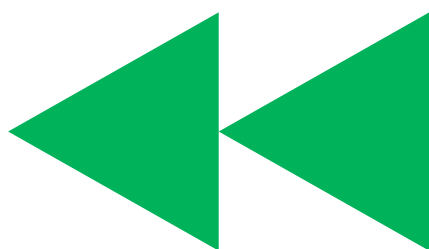
Fra mandag d. 27. marts kl. 18.00 fra Storetorv, og hver mandag (undtaget 29. maj) frem til Aabenraa Bjergmarathon løber vi på Bjergmarathon ruterne, hhv. 5,8 km, 10 km og 10+ km.

Der er løbeguider på alle distancerne. Der vil være en løbeguide i front og en som bagtrop, så vi er sikre på at få alle med hjem. Der er ingen krav til tempo, mød blot op med en masse go energi.

Hver torsdag kl. 18.00 fra Stadion, har du mulighed for at deltage i Aaig motions alm. træning. Der vil bl.a. være ”vend.om” hold og intervaltræning. Går du med en lille drøm om at forbedre tid og distance, er det her du skal komme og være med.

Lørdag d. 29. april og lørdag d. 20. maj, træner vi hele Bjergmarathons halvmarathon rute. Der vil komme nærmere information om dette.

OBS. Fra mandag d. 27. marts og frem til Bjergmarathon er der ikke træning på Stadion.



Kreditbanken

- den lokale bank

DIN TYSKSPROGEDE LOKALAVIS

Vi dækker lokalsporten!

Sportsredaktionen

Skibbroen 4 • 6200 Aabenraa • Direkte: 73 32 30 57 • E-mail: sport@nordschleswiger.dk

Der Nordschleswiger
DIE DEUTSCHE TAGESZEITUNG IN DÄNEMARK

nordschleswiger.dk



HJÆLPER til

Aabenraa Bjergmarathon
lørdag den 17. juni 2023

Opgaver m.v. og kan jeg være med? JA

Aabenraa Bjergmarathon har 2 formål:

Dels at give "alle deltagere en god oplevelse i et velorganiseret kvalitetsløb gennem Aabenraa by og omegns varierende terræn", og

dels at "AaIG ATMs medlemmer har et fælles arrangement at samles om, og som giver et fornuftigt resultat til brug for DIG som medlem og foreningen". I 2020 svarede resultatet til ca. 75% af DIT kontingent.

Hvem arrangerer Aabenraa Bjergmarathon:

Det gør styregruppen (løbets ledelse) på 5 medlemmer, som er del af gruppen af ca. 15 områdeansvarlige (koordineringsgruppen).

De områdeansvarlige har hver især ansvar for et område dels i årets løb, op til løbet, på dagen før løbet, og enkelte også efter løbet. På hvert område er der behov for **hjælp fra DIG** m.fl. til at få de enkelte opgaver løst.

Hvilke opgaver er der?

De typiske opgaver, som der kræves hjælpere til er:

- Depoter -udlevering af vand, frugt m.v. (på løbsdagen)
- Klargøring / oprydning af depoter (dagen før/efter løbet)
- Vejvisning på ruten og Storetorv (på dagen)
- Ruteopmærkning og -oprydning (dagen før/efter løbet)
- Opstilling af Storetorv (dagen før løbet)
- Sekretariat - startnr. udlevering m.v. (dagene før og på løbsdagen)
- Medaljeudlevering (på dagen)
- Pakning af startnumre + klargøre medaljer (før løbet)
- Oprydning af Storetorv (fra kl. 15 på løbsdagen)



Man kan udlevere medaljer. Her er det bl.a. Conny, der er i gang.

Hertil kommer en række mindre opgaver, som styregruppen finder personer til såsom løbsledelse, speaker m.v.

Hjælperne - hvem, hvad kræves, og kan jeg?

Alle kan hjælpe med opgaver til Bjergmarathon, da alle opgaver er kort og godt beskrevet. Endvidere afholdes i ugen op til løbet et "hjælpermøde", hvor DU som hjælper får forklaret DIN opgave, og kan spørge ind hertil hos den ansvarlige.



Man kan også få lov til at "skyde" konfetti af ved starterne.

Nogle opgaver varer kun få timer, og nogle varer de 6-7 timer arrangementet varer. MEN opgaver kan deles, så derfor vil vi gerne have, at du tilbyder at hjælpe de timer du kan - så finder vi opgaven til dig.

Et eksempel fra 2020-Bjergmarathon:

To af vores nye motionsmedlemmer, Mette og Inge-Lise, tilbød at hjælpe med vejvisning ved børneløbene inden de selv skulle debutere på 5,6 km. Og andre løb ½-marathon, og hjalp efterfølgende med oprydning på Storetorv. SÅDAN.

Kan jeg både hjælpe og løbe?

JA - for langt de fleste af jer som vil løbe er det muligt at hjælpe i dagene op til løbet, og på dagen, enten FØR eller EFTER du har løbet. Typisk 1-2 timer før og efter dit løb.

Vi vil hellere have du hjælper lidt end slet ikke (vi skal nok finde opgaven).

Medlemmer af styregruppen løber slet ikke Bjergmarathon, da det ikke er foreneligt med afviklingen af løbet.

Hvis jeg ikke kan hjælpe - hvad kan jeg så gøre?

Kan du ikke hjælpe på dagen, er der mulighed for at hjælpe med opgaver i dagene op til løbet, eller at du finder en ven, bekendt, kollega eller lignende, som har lyst til hjælpe til.



Her er det Helge, der cykler foran børneløberne.

Hvordan kan jeg tilmelde mig som hjælper?

Tilmelding er ÅBEN og sker via www.bjergmarathon.dk. - vælg "Hjælper tilmelding". :-)

Så derfor - **TILMELD DIG** - uanset du er medlem af Atletik, Triathlon eller Motion, som hjælper til BM2023 og/eller finde en ven, bekendt, kollega eller lignende, som har lyst til hjælpe til.

Noget for noget - hvad får jeg som hjælper ud af at hjælpe?

Som hjælper får du -

- glæden ved sammen med dine AaIG ATM-medlemmer at have være medvirket til at arrangere det bedste motionsløb i Aabenraa og Sydjylland
- en hjælper t-shirt, bispisning og drikke på dagen
- andel resultatet af løbet, hvilket bla. holder kontingentet i AaIG ATM nede.



Dan holder styr på løberne umiddelbart før start

Hvis ikke vi har hjælpere nok?

Såfremt der ikke melder sig nok hjælpere til arrangementet, kan det betyde

- færre vejvisere, mindre service i depoter
- mere arbejde til de som hjælper
- mindre lyst til at arrangere løbet (hos styregruppen og områdeansvarlige)

- på sigt et mindre godt løb, som færre deltager i, og derved mindre resultat til AaIG ATM og dig som medlem
- at løbet fremover ikke kan / vil blive arrangeret.

Afslutningsvis - **TAK til alle jer som har hjulpet i de tidligere år** - MEN hvert års løb kræver de nødvendige hjælpere.

På vegne af Styregruppen (Conny, Henrik, Solveig, Thue og Jesper) samt de områdeansvarlige.

Jesper Steffensen

Billederne er fra Bjergmarathon 2022 og er taget af Kent Vendelbo Madsen

Baltic Run det med Dannebrog Gensyn efter 30 (1/2) år



Foto: Lars Bos kamera: Deltagere fra løbeturen til Estland. Fra v: Gunnar Andresen, Annelise Paulsen, Hanne Jørgensen, Lena Andresen, Thomas og Hans Madsen, Else Ankersen, Karsten Jøhnik, Karin Laursen, Jørgen Jørgensen, Trine Kraak, Kurt Jørgensen, Tommy Kraak, Peder Bisgaard, Henrik Ilsøe, Gudi F og Peter Dahl, Helga Jørgensen, Marlene og Maiken Bomskov, Helge Laursen, Anders Jørgensen, Jens G Hansen, Lars Bo Hansen, Anette Hansen, Sigrun Pedersen, Allan Lotzkat, Kim Nicolaisen, Flemming Beck, Hans Chr. Bomskov, Janus Boye, Arne Ankersen, Peter Hansen, Kirsten Hansen, Gerd Larsen, Steffen Laursen, Thomas Watkin, Lars Borst, Robin og Kerstin Watkin

Stadion d. 27.1.23. Inspireret af 100 års jubilæet og flere opfordringer fik Anders og Helge lavet et 30 års jubilæumstræf. 41 (+nogle pårørende) ud af de 61 deltagere fra dengang var mødt frem, så det var meget flot.

2 dage inden blev det bekendt, at semifinalen i håndbold faldt sammen med begyndelsen på træffet. Der blev så meldt ud, at man kunne komme før og se kampen fra start. Slutningen af kampen faldt så sammen med den indledende fællesspisning, så der gik ikke noget fra træffet.

Fra starten gik snakken lystigt om turen, man skulle ikke tro, der var gået 30 år.

Der blev vist en redigeret video fra turen, der siden er blevet digitaliseret, og deltagerne har nu fået et link til den.



Der blev vist billeder og flere havde medtaget egne minder fra turen. Flere fortalte anekdoter fra turen. Her er det Flemming Beck. Stort indtryk gjorde Kerstin Watkins fortælling om den kæmpe oplevelse, det havde været for hende (10 år i 92) og familien. En minderig aften.

Helge Laursen

Idrætsmærket 2022. Planer for 2023. Måske for hele AAIG?



Idrætsmærketagere i 2022 ved uddelingen ved ATMs Nytårstaffel 2023. Fra venstre: Paula Pedersen, Karsten Nissen, Laura Wotansson, Lucie Hempel, Anders Bech Michelsen, Anne Sofie Bech Michelsen, Silja Gylling, Tove Grevsen, Kirsten Eskildsen, Kristine Grevsen, Helge Laursen, Marianne Refslund, Finn Jakobsen, Karen Jessen Olsen, Kirsten T. Nielsen, Anne Marie Skjerk, Holger Jacobsen, Hanne Pia Nielsen, Birthe B Brodersen og forrest Bodil Nielsen og Margit Abramsen. Foto: Lars Bo Hansen

Mandag d. 23.1 holdt ATM sin årlige nytårskur – dvs at de sidste 2 år har coronaen forhindret det. Planen har været, at vi skulle prøve at lægge idrætsmærkeuddelingen sammen med nytårskuren, men først i år blev det så muligt.

Jeg synes umiddelbart, at det er en god idé på den måde – måske med nogle enkelte justeringer. Jeg fik at vide, at der måske skulle været knyttet lidt flere bemærkninger til, PR osv. Det må så rettes til.

Følgende mærketagere var ikke med ved uddelingen:

Ungdom:

Gry Koch-Hørlyck, Noah Schmidt, Justin E Jørgensen, Signe Grevsen, Rico Jessen og Bjørn U Top.

Voksne:

Louise S Larsen, Cecilie Hempel, Andreas Møller, Henrik Ilsøe, Kim Meyer og Thomas Ebbesen.

Coronaen har været hård ved mærket. Det har betydet en nedgang i antallet af mærker. Set i det lys er 33 mærker faktisk flot. Hårdest er det gået ud over løbsmærket med kun 3 mærker. Det skyldes bl.a., at flere af de løb, der kan tælle til idrætsmærket i løb, har været aflyst. Resten har taget **det traditionelle mærke (en atletikdel, en formprøve, en udholdenhedsdel – f.eks. gang)**. Det traditionelle mærke er en slags ”bevis” på, at man er i almen god form.

Planer for i år

Vi har i arbejdsgruppen tanker om at få arbejdet ind i mere faste rammer – tidligere udmeldinger mm.

Det faste tidspunkt for instruktion /prøveaflægning for atletikdelen mandag kl. 17-18, så motionsløberne kan nå det inden løbetræningen, tænkes fastholdt og perioden måske udvidet, så det er hele sommeren fra maj-september.

Samtidig arbejdes der på at lave et voksen-atletik-motionshold om onsdagen, hvor atletikdelen til idrætsmærket evt. også kunne indgå, så her bliver der også en mulighed.

Man kunne lave en aften, hvor man kunne lave gangprøven i en større fælles flok (fra 5-8 km alt efter alder). Det samme kunne gøres for dem, der hellere vil lave udholdenhedsprøven som løb.

Løbsmærket tages jo ved, at man klarer tidskravet (er ganske skrappe) ved to motionsløb, der tæller til idrætsmærket. For at fremme antallet af løbsmærker kunne man måske i motionsaktiviteten vælge et af idrætsmærkeløbene som klubtur eller gratisløb.

Fremover vil vi tillade, at man kan tage idrætsmærket på begge måder i klubben, så man ikke behøver at fravælge en, hvis man nu har lyst til at tage det på begge måder.

Overordnet set har vi taget kontakt til DGI-Sønderjylland for at høre, om de kan gøre en indsats for at fremme mærket, så det ikke dør ud, men i stedet oplever en opblomstring. For desværre er der sket en markant nedprioritering af mærket fra DGIs side, så det nærmest er usynligt og kun for de indforståede.

Mærket for hele AAIG?

Som det bl.a. er beskrevet i jubilæumsbogen, var idrætsmærket engang et fælles projekt i AAIG. Det ser vi gerne, at det sker igen.

En måde kunne være, at medlemmer fra andre afdelinger simpelthen dukker op, når vi går i gang med det ved ATM. Vi har opereret med et gæste-idrætsmærke for ”ikke medlemmer af ATM” til 100 kr, der går til dækning af udgifter til køb af mærket og uddeling.

På ATMs hjemmeside er der en mere udførlig beskrivelse af idrætsmærket.

Når forsommeren nærmer sig, kommer der mere præcise oplysninger om afvikling af mærket på hjemmesiden.

En anden måde kunne være at maile til undertegnede om, at man måske er interesseret i mærket: (Helge Laursen: laursenstub@outlook.com) og så kan jeg give besked, når tiden nærmer sig.

I nogle gymnastikforeninger er idrætsmærket en tradition. AAIG gymnastik har f.eks nogle sommerhold. Her kunne idrætsmærket måske også være et afvekslende supplement – udfordring. Vi kunne komme og støtte den del.

Der kunne måske også laves nogle aftaler mellem os og andre afdelinger af AAIG om, hvordan man kunne praktisere noget omkring mærket.

*På vegne af idrætsmærkegruppen
Helge Laursen (tovholder)*

Idrætsmærket - historie

Det Danske Idrætsmærke er en dansk organisation som blev stiftet den 13. december 1921 af Dansk Idrætsforbund, De Danske Skytte-, Gymnastik- og Idrætsforeninger samt Krigs- og Marineministeriet.

Idrætsmærkets første formand blev generalmajor Holten F Carstenschjold, som havde posten frem til 1942.

Fra 1997, da Dansk Idræts-Forbund meldte sig ud, blev idrætsmærket administreret i samarbejde mellem Dansk Firmaidrætsforbund, Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger og forsvaret. Siden 2004 har DGI stået alene for administrationen.

Idrætsmærket kan tages én gang årligt. Første gang tildeles idrætsmærket i guld, derefter angiver et tal i toppen af mærket hvor mange gange man har taget det.

Kilde: Wikipedia

SkoleOL i Aabenraa 3. 5

Hjælpere søges

Efter 2 års aflysninger blev der igen sidste år afviklet skoleOL. En meget stor del af hjælperne var pensionister fra AAIG, og mange tilbagemeldinger fortalte, at det havde været en hyggelig dag sammen med mange friske skolebørn.

AAIG atletik, tri og motion har igen i år meldt sig til at afvikle et indledende stævne og lagt det onsdag d. 3. maj fra ca. kl. 9 – 14 på Stadion.

Vi håber igen at få stor hjælperopbakning fra AAIGerne – både fra ATM, men også gerne fra andre AAIG-afdelinger. De fleste af opgaverne kan sagtens klares uden atletikviden.

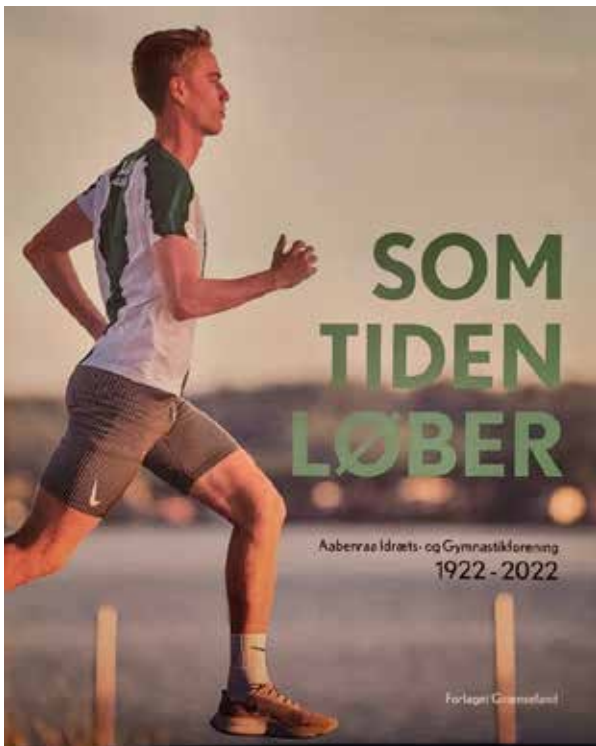
Så skulle du/I have tid og lyst til at hjælpe os, så hører vi meget gerne.

Kontakt Helge Laursen (gerne inden påsken) laursenstub@outlook.com.
Eller mobil 29263679.

Jubilæum og bogen

Et 100 års jubilæum i en stor flerstrengt forening er ikke nogen nem størrelse at håndtere. Jeg synes, bestyrelsen har lavet et godt stykke arbejde med jubilæet. Både med reception, idrætsdag og jubilæumsfest – samt bog.

Undertegnede var først og fremmest indblandet i arbejdet med jubilæumsbogen, som jeg blev opfordret til at deltage i, som en af dem, der har flest år på bagen i foreningen.



Arbejdet med den begyndte midt i januar, og det stod hurtigt klart for mig, at det ikke var en hel nem opgave. Det at forene stof fra hovedforening, de to store – gymnastik og ATM (der i øvrigt består af atletik, motionsløb, triathlon og Bjergmarathon) og så 3 lidt mindre

afdelinger, og med 10-12 personer involveret i bogprojektet med mange forskellige holdninger til bogen.

Jeg står som en af de store stofleverandører til bogen, nogle ting ville jeg gerne skrive om, mens andet mere har været af nød, da der manglede folk til de emner.

Jeg synes faktisk, at resultatet er blevet en flot og god/interessant bog.

Jeg har hørt mange positive kommentarer om bogen, men nogle har også været efterfulgt af et ”men”, og på en måde kan jeg give alle ret i deres ”men”, selv om flere er modstridende, såsom at atletikken (ATM) fylder for meget i forhold til gymnastik som til, at flere store atletikpersonligheder slet ikke er omtalt eller kun ganske lidt.

På mig selv har det gjort lidt ondt at skulle forbigå flere af disse, jeg selv har kendt godt, eller gode venner, som har gjort en stor indsats for klubben osv.

I grunden ville jeg helst have skrevet løs uden begrænsning og ville uden problemer have nået de første 1000 sider, og ville så måske alligevel skulle til at begrænse mig.

De ikke nævnte er – måske lidt billigt sagt - indirekte nævnt i kraft af ”mange er” - ”mange har” osv.

Journalist Poul Erik Thomsen havde den vanskelige opgave at kombinere de mange holdninger med sin egen mening om, hvad en god bog og historie er.

Et eksempel er historien om Baltic Run i 92, hvor jeg/vi nok ville have nævnt turen på linje med så meget andet, men i Poul Eriks journalist-optik var det noget helt særligt og dermed fremhævet i bogen.

Undervejs har han lavet indholdskorrektur på ”amatører-nes” produkter og den afsluttende finish af bogen, en bog, der ikke skulle være et AAIGleksikon, men en bog, der også var interessant for folk/medlemmer med kun lidt eller intet kendskab til AAIG.

For mig har historierne om fællesskabet i AAIG været vigtige, som da gymnastikken bidrog til atletikkens kunststofbaner eller fællesprojektet EM i Triathlon i 85.

Og fra min egen andegård: atletikken, hvor vigtigt det er i en individuel idræt med begrebet ”Alene – sammen” altså det sociale element – stafetter, holdkampe, kammerater, fællesskab, hvis man vil fastholde folk.

Helge Laursen

AAIG Nytårsløb 2023

Søndag d. 1. januar 2023 blev foreningens Nytårsløb afholdt. Holger og Anne Grete havde atter inviteret til det første løb i det nye år. I alt var 20 friske mennesker mødt op på Gl. Kongevej 27 for at deltage i denne traditionelle begivenhed.

Præcis kl. 11.04 gik starten. Alle fulgtes ad til Knapstien, hvorefter man deltes i et hold med 16 løbere og et hold med 4 gående. Løberne, med Anne Grete som turlleder, fortsatte ad Knapstien til nedgangen til Åbæk efterskole og videre forbi efterskolen til Åbæk strand. Her blev der traditionen tro danset og ikke mindst sunget rundt om det gamle træ.



De "fjollede" løbedeltagere!

Derefter gik turen gennem Jørgensgård skov mod Vikingen og mod byen. Dog med et afbræk, hvor turlederen beordrede løb til stranden i et antal afhængig af alder og et afbræk, hvor der blev taget det traditionelle fjollebillede.

Efter en dejlig tur med godt vejr og højt humør og mindst 8 km. i benene, var vi atter tilbage ved "det blå hus". Der løbes jo socialt på turen dvs. at der vendes om, så alle kom hjem samtidig. Gåholdet var ligeledes vendt hjem.

Vi blev bænket i det hyggelige køkken og kunne straks forsyne os med dejlige sild, leverpostej og ost med tilhørende drikke - øl, vand og ikke mindst snaps. Vi sluttede med kaffe og Kirstens lækre hjemmebagte småkager.

TAK for et godt arrangement og hyggeligt samvær og ikke mindst TAK til Anne Grete og Holger for igen at lægge hus til.

Alle ønskes et godt nytår og på gensyn i 2024!

Lis Jørgensen



Stemningsbilleder fra Nytårsløbet taget af Karen Olsen

AAIG's Danske Mestrel 2

Anne Kløve Andersen '82

Poul Becks første dygtige hækkeløber var Anne Kløve Andersen. Anne blev Dansk Mester på 100m hæk i 2001 i tiden 14.35s. Samme år, løb hun 13.82s som var Dansk Ungdoms Rekord for P19. Desuden vandt Anne sølv på 100m hæk til DM i 2003 og vandt bronze i året 2000.

Anne blev så hurtig, at hun klarede kravet til U20EM i 2001 i Italien hvor hun blev nr. 5 med 13.85s. Hendes næstbedste tid i karrieren.

Den 23.2.2002 satte hun DUR på 60m hæk inde i tiden 8.45s.

Anne flyttede til Aarhus for at læse og er siden blevet hængende i smilets by.

Anne Møller '87

Anne Kløves efterfølger på 100m hækdistancen blev Anne Møller.

Hun er den atlet i AAIG som har vundet flest Danske Senior mesterskaber. Hun har været på landsholdet 7 år i træk både på 100m hæk og på 4x100m stafetholdet. Bl.a. var hun med landsholdet i Novi Sad i Serbien hvor hun løb 14.21s. Anne har vundet hele 12 Danske senior Mesterskaber på 60m hæk, 100m hæk og i højdespring. I 2008 slår hun Anne Kløve Andersens DUR

på 60m hæk med en hundrededel af et sekund så den herefter lød på 8.44s.

Sammen med Poul kvalificerer Anne sig Ungdoms OL i Montreal i 2003. Men desværre for Anne så havde hun "kun" klaret det internationale krav og ikke det danske krav som var noget hårdere.



Fokus inden løbet ved siden af Jessica Ennis, verdensrekordholder i 7kamp. Billedet er fra U23 EM i Debrecen.

Allerede som 16-årig (2003) vinder Anne sølv til senior DM på 60m inde. Og herefter går det stærkt, efter at der kommer hække på som forhindring.

Anne's medaljestime ser for de følgende år således ud:

2004 DM-bronze 100hæk (15.21s)

2005 DM-guld 100hæk (14.63s).

2006 DM-guld 100hæk (14.20s).

2007 DM-guld 100hæk (14.26s).

2007 DM-guld højdespring (1.70)

2008 DM-guld 100hæk (14.05s).

2008 DM-guld 60 hæk (8.50s)

2009 DM-sølv 100hæk (14.44s)
2009 DM- guld 60hæk (8.78s)
2009 DM-sølv trespring (11.94m)
2010 DM-guld 100hæk (14.04s)
2010 DM-guld 60hæk (8.59s)
2011 DM-guld 100hæk (14.38s).
2011 DM-guld 60hæk (8.79s)
2012 DM-guld 60m hæk (8.75s).
2014 DM-bronze 60m hæk (8.89s)
2018 DM – Bronze 60 hæk (8.92s)

I 2006 kvalificerer Anne sig til Junior VM i Beijing i Kina.

Klubben søger om en sponsor for at få træner Poul Beck med, hvilket lykkedes takket være reder Hans Michael Jebsen direktør for handelsfirmaet Rederi Jebsen & Co. Ltd. i Hong Kong.



Billedet er fra Universiaden i Shenzhen 2011. Universade er OL for studerende.

Anne når desværre lige akkurat ikke semifinalen da hun er 1/100dele af et sekund fra at gå videre, men formår at komme hjem med en ny personlig rekord på 14.12 sek. Til gengæld var det

en stor kulturel og kulinarisk oplevelse med besøg på bl.a. den kinesiske mur og silkemarkedet og det kinesiske køkken, som bestemt ikke faldt i alles smag.

World Indoor Championships i Valencia 2008 bliver den største sportslige bedrift og den helt store oplevelse for Anne da hun får et wildcard på baggrund af hendes lovende tider og dermed får muligheden for at løbe blandt verdens bedste hækkeløbere.



VM-inde i Valencia. Anne ender med at placere sig som nr. 21

Annes nuværende PR på 100m hæk er på 13.71s som hun opnåede til sit første Diamond League stævne i Oslo – Bislett games i 2008.

Efter en diskusprolaps må hun skrue ned for træningsintensiteten og det store forestående internationale gennembrud som stod lige for døren, måtte desværre opgives.

Som 31årig overtales Anne af Poul til igen at prøve kræfter med den korte hæk til DM Senior inde i Skive. Her vinder

Anne bronze. I samme løb vinder Mathilde Kramer guld.

Anne bor i dag på Amager sammen med kæresten og er sammen med Poul Beck en del af Frederiksberg IF.

Selvom pigskoene nu er lagt på hylden, har hun stadig sin gang i sporten. Som uddannet fysioterapeut og osteopat arbejder hun på Elitefysioterapi på Vesterbro, og desuden behandler i Sparta, hvor hun behandler deres Internationale topatleter. I sommers var hun med de danske atleter til VM i Eugene, Oregon som behandler. Flere gange har Anne også været med ungdoms- eller juniorlandsholdet som landstræner eller som holdleder.

Charles Kamau '94

Dansk Mester i højdespring 2011 med 2.00m og 2012 med 2.03m.

Charles trænede ligeledes under Poul Beck og var mest til højdespring. Det var altid en fornøjelse at se Charles springe højdespring med hans spændstighed og se med hvilken lethed han klarede de høje højder. Det var dermed heller ingen problem for Charles at springe højere end hans konkurrenter selvom han var næste et helt hoved mindre.

På billedet er Charles flankeret af Andreas Jeppesen, som i dag er ansat ved Roster, som er vores nye udmærkede stævneprogram.

Bronzevinderen er Sophus Schandorph fra AK Brøndby.



Charles vinder højdespring i 2012 med 2.03m på Østerbro stadion.

***Støt vore annoncører...
– de støtter os!***



Søstvej 21 - 6200 Aabenraa - Tlf. 74 62 37 60
erik@math-hendes.dk - www.math-hendes.dk



Poul Erik Bech

**Arkitekttegnestuen
Aabenraa ApS**
Tlf. 74 62 48 88
Anders P. Pedersen

Aabenraa Slagteren
Søndergade 9 · 6200 Aabenraa Tlf. 7462 3322

VAND – VARME – SANITET



Aabenraa VVS A/S

Claus Lund . Aut. VVS-installatør

Dimen 49 , DK 6200 Aabenraa . Telefon 74 62 47 46
www.aabenraa-vvs.dk . vvs@aabenraa-vvs.dk

Tagdækning

- **Tagpapdækning af nye tage**
- **Listedækning**
- **Tagpapreovering af eksisterende tage**
- **Efterisolering af eksisterende tage**
- **Membranisolering af broer og parkeringsdæk**
- **Selvbærende stålpladetage**

Syddansk Tagdækning A/S blev i 2006 stiftet af Asmus Schmidt, Allan Lotzkat, Torben Schweer og Lars Slipsager – som tilsammen har mere end 80 års erfaring inden for tagdækningsbranchen. Syddansk Tagdækning A/S vil derfor være det sikreste valg, når der skal vælges samarbejdspartner til udførelse af tagpaparbejde.

**Syddansk
Tagdækning A/S**

Tlf. +45 77 34 37 00 . Fax +45 74 63 36 37 . www.syddansktag.dk . info@syddansktag.dk

***Støt vore
annoncører...
- de støtter os!***

Sønderjysk mesterskab i cross i Haderslev d. 04.02.2023

Sønderjysk cross 6. runde blev afholdt i Haderslev.

Det var samtidig sønderjysk mesterskab.

Det var et rigtig flot løbevejr, og der var et flot fremmøde.

Jeg deltog som sædvanlig, hvilket jeg har gjort i rigtig mange år.



Mig selv

I år deltog vores 2 børnebørn fra Aabenraa, Asger og Johan også.

Rigtig hyggeligt, at vi er 3 generationer afsted, da vores søn Jesper også har deltaget i en del af løbene i serien.

Petra og Dan er også 3 generationer afsted. De har både datteren Nine, svigersønnen Andreas og børnebørnene Ebba og Eskil med.



Petra og Eskil

Asger og Eskil løber i gruppen drenge 0-7 år. Asger fulgtes med sin far Jesper og Eskil fulgtes med sin bedstemor Petra.



Asger og Jesper

Ebba løb i gruppen piger 8-10 sammen med sin bedstefar Dan.



Dan og Ebba

Johan løb i gruppen drenge 8-10.

Alle 4 fik medaljer til sønderjysk mesterskab.

Asger og Ebba fik guld.

Eskil og Johan fik bronze.

Det var en ret så afvekslende og krævende rute op og ned at voldene på Haderslev Stadion.



Johan

Efter løbet var der præmieoverrækkelse i hallen til de sønderjyske mestre i de forskellige aldersklasser.

Der var da muligt at nyde medbragt kaffe/the og hjemmebag.

Der var rigtig mange medaljer til AAIG. Resultatlisten kan ses på run2you.dk.

Næste løb i crossserien er d.25.02.2023 i Løgumkloster.

Bodil Nielsen

Sparnord indestævne i Skive lørdag 28. januar



Fra venstre: Rico Jessen, Justin E. Jørgensen, Noah S. Schmidt & Malte Andersen

Det tredje Sparnord indestævne i denne vintersæson blev afholdt lørdag 28. jan og ungdoms mellem/lang løbegruppen (Rico, Justin, Noah, Malte) med undertegnede som chauffør og træner deltog. Det var 9 årige Malte Andersens først indestævne nogensinde og han havde glædet sig meget for at kunne være samme med de lidt ældre i løbegruppen.



Rico i mål på 800 m med ny PR. inde.

Ud over at være et normalt stævne var der også vest danske mesterskaber i nogle af øvelserne.

Rico løb 800 m & 3000 m hvor han bl.a. på 800 m lavede PR med 2 sek. og 3000 m gik OK, dog med nogle sek. fra PR. Rico er nu blevet så noget ældre at han teknisk tænker mere over tingenes sammenhæng og bl.a. er begyndt at lave mere systematisk styrketræning

Justin løb også 800 og 3000 m, men havde ikke lige hans bedste dag resultatmæssigt, som er OK – man kan ikke vinde eller lave PR hver gang og bare det at være med til et stævne giver noget konkurrencetræning og sammenhold.

12 årige Noah var ligesom Rico og Justin med på 800 m og 3000 m., specielt på

800 m var han tæt på sin PR tid, men glippede den med 1 sek. – ellers godt løbet.



Justin på 3000 m. + Valdemar fra Vejle

Som den nye indendørs stævnedeltager, løb Malte 200 m og 600 m, hvor han virkelig gjorde sig umage og alle hans resultater er selvfølgelig PR, da det er første gang han løber disse distancer indendørs.



Malte kommer i mål på 200 m.



Noah på 3000 m.

Næste vigtige stævne for drengene er DMU, ligeledes i Skive d.4-5 marts. Glædeligt mødte vi også tidligere AAIG'ere, Simon Festersen (3000 m), Matilda Elbæk (800 m) og Nikoline Petersen (højde, kugle), som også er afbilledet i linket.

Billeder kan ses på flg. link:

<https://photos.app.goo.gl/GabaEMqUcav59LHL8>

Lars Bo Hansen
mellem/lang træner

AAIG resultater

Pers.	Øvelse	Placering/gr.	PR	Resultat
Rico Jessen 2007	800 m	16. Senior	2.24,16 min inde	2.24,16 min inde
	3000 m VDMU	7. Dr.16-17	10.09,83 min inde	10.13,39 min inde
Justin E. Jørgensen 2009	800 m	18. Senior	2.36,08 min inde	2.45,06 min inde
	3000 m VDMU	5. Dr.14-15	10.47,73 min inde	11.03,58 min inde
Noah S. Schmidt 2010	800 m VDMU	4. Dr.12-13	2.42,12 min inde	2.43,37 min inde
	3000 m	1. Dr.12-13	11.07,63 min inde	11.49,53 min inde
Malte Andersen 2013	200 m	7. Dr.10-11	35,36 min inde	35,36 min inde
	600 m	4. Dr.10-11	2.00,73 min inde	2.00,73 min inde

Rødt er en forbedring af tidligere personlig rekord (PR)

Blå er principiel PR, men først gang øvelsen udføres af personen

Ugen-før-jul-løbet 2022

For første gang i dette årti stod det traditionsrige løb atter til at kunne afholdes uden restriktioner.

I ugerne op til løbet var arrangørholdet blevet enig om, at alle skulle have mulighed for æbleskiver, kaffe og / eller gløgg. Modsat sidste år kunne alle jo samles indendøre efter selve løbet.

130 deltagere, 14 på marathon distancen, 53 på halvmarathon distancen samt 63 rundeløbere havde på forhånd tilmeldt sig løbet.

Dagene forud løbet skulle der klares en del praktiske ting. Bl.a. indkøb. Til dette års udgave af løbet havde vi købt 300 æbleskiver, gløgg, kaffe, 50 liter cola, 40 liter saft samt søde sager og frugt og selvfølgelig medaljer til alle. Alt var klar i god tid.

Onsdag d. 14. december blev landsdelen så ramt at et meget kraftigt snevejr. Det fortsatte også torsdag i kombination af hård frost. Vi, arrangørgruppen blev nødt til at forholde os til den planlagte rute. Ruten ville være med en del sne, glat underlag og rig mulighed for at "nærstudere" sne og andet underlag. Resultatet blev, at vi fastholdt den oprindelig planlagte rute.

Årsagerne syntes vi var indlysende:

- Vi kan ikke "bare" sende 130 løbere ud på byens fortove og offentlige veje. Det ville medføre gene for alle andre trafikanter.
- Da ikke alle fortove er ryddet og løbsegnet ville mange løbere vælge at bruge kørebanelen, hvilket vi slet ikke kan lægge navn til.
- Det ville være svært af lave en ny rute uden der vil skulle krydses trafikerede veje.

Derfor, og af hensyn til alle deltagernes sikkerhed, men også andre medtrafikanter, fastholdt vi at løberne måtte løbe efter forholdene på den allerede planlagte rute.



Opmærkning af ruten om fredagen.

Lørdag morgen mødte arrangørerne ind kl. 8.30. Der skulle stilles telt og depot op. Kaffe og andet skulle forberedes, og inden længe begyndte folk at møde ind.



Lidt før kl. 10 var der fælles briefing. Det var tydeligt at en del tilmeldte, havde besluttet sig for at blive hjemme.

Starten gik for alle kl. 10. Hver runde bestod af 7 udfordrende kilometer.

I mål ventede et varmt bad samt æbleskiver og gløgg / kaffe og medaljen.

Da alle var kommet i mål fik vi ryddet op og gjort rent efter os. Klokkeren 17 kunne vi vende næsen hjemad igen.



Tilbage er kun at takke jer, der mødte op for at være med til at gøre en fælles indsat til et fælles minde.



Slutteligt kan det oplyses, at arrangørgruppen har besluttet, at der ikke afholdes Løb Langt events i februar og marts 2023. Vi vurderer at udbudet af løb er stort nok til vinterløbere.

Arrangørerne

2 nye medlemmer til afdelingsbestyrelsen

Atletik, Tri og Motion

På den kommende generalforsamling den **28. marts 2023**, skal der vælges 2 nye medlemmer til afdelingsbestyrelsen i Atletik, Tri og Motion. Der skal findes en ny sekretær samt en ny repræsentant for Tri, idet Conny Schlesinger (sekretær) og Thomas Walther-Johansen (Tri) ikke ønsker genvalg.

Vi håber at det vil lykkes, og at I medlemmer, i både Atletik, Tri og Motion, bakker **stærkt** op om generalforsamlingen. Når man er medlem af en forening, så er man også en del af fællesskabet. Alle er dermed også nødt til at byde ind og tage en tjans. Atletik, Tri og Motion er os alle - og **ikke** dem og os.

Med stort håb om at fange jeres interesse, vil vi her kort beskrive, hvad der er af opgaver som henholdsvis sekretær samt repræsentant for Tri.

Generelt

Bestyrelsen afholder 8 møder om året. Få gange kan der opstå behov for at mødes ekstraordinært ud over de 8 møder. Mødernes varighed er ca. 2 – 3 timer og de ligger på en hverdagsaften.

Opgavebeskrivelse:

Sekretær

- * Punkter til dagsorden indhentes
- * Dagsorden skrives og sendes
- * Referat skrives og sendes til bestyrelsen til evt. kommentering
- * Referat sendes til webredaktør til hjemmesiden
- * Praktik i forbindelse med afholdelse af nytårstaffel; f.eks. lokalebooking, bestilling af forplejning o.lign.
- * Evt. artikler i klubblad på vegne af bestyrelsen.

Repræsentant for Tri

- * Kontakt til svømmehal, Dansk Triathlon Forbund og andre
- * Deltage i møder omkring Triathlon
- * Indgå aftale med svømmetræner og opfølgning på træningen
- * Fordelingsmøder (få) og booking af svømmetider samt indberette ønsker til svømmetider
- * Booking af bassinprøver i svømmehal

Man er velkommen til at kontakte Conny Schlesinger og Thomas Walther-Johansen for at høre nærmere.

Med sportslige hilsner

Bestyrelsen i Atletik, Tri og Motion

Aabenraa Triathlon 2023

Søndag d. 6. august 2023 afholder vi igen triathlonstævne.

Som altid får vi behov for mange hjælpere til en masse spændende opgaver, som skal løses både før, under og efter stævnet.



Du kan sagtens selv deltage i stævnet, selv om du melder dig som hjælper. Skiftezonen sættes f.eks. op lørdag eftermiddag og tages ned igen søndag efter alle er kommet i mål.

Reservér allerede nu datoen i din kalender, så du er sikker på ikke at gå glip af dette spændende arrangement.

Der vil komme flere oplysninger om opgavernes indhold og omfang, og hvor du skal melde dig til efter næste planlægningsmøde i april.

VI SES

Terminliste 2023

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	
Februar					
Lørdag 11.		Randers	A	LM inde	
Lør-søn 18.-19		Randers	A	Store DM	
Lørdag 25.	11.00	Løgumkloster	Alle	Sønderjysk Cross	
Marts					
Lør-søn 4.-5.		Skive	A	DMU	
Lørdag 11.	11.00	Kruså	Alle	Sønderjysk Cross	
Lør-søn 18.-19		Aalborg	A	Ungdomstrænerkursus	
Tirsdag 28.	20.00	Arena Aabenraa	A	Hovedgeneralforsamling i AAIG	
April					
Søndag 16.	23.59	petra.vig@post.tele.dk	Alle	Deadline på klubbladet	
Lør-søn 22.-23		Østerbro, København	A	Ungdomstrænerkursus	
Maj					
Onsdag 3.	9.00	Aabenraa Stadion	Alle	SkoleOL	Hjælpere søges
Man-ons 8.-17.		?	A	Masterholdturnering 1. runde	
Lørdag 13.		Herning	A	Herning Games	
Mandag 29.		Aabenraa	Alle	Royal Run	
Juni					
Lør-søn 3.-4.		Odense	A	Vest DMU	
Tir-fre 6.-16		?	A	Masterholdturnering 2. runde	
Lørdag 17.		Storetorv, Aabenraa	Alle	Aabenraa Bjergmarathon	
Lørdag 24.		Aabenraa	A	LM Masters	
Fre-søn 23.-25.		Aalborg.	A	Store DM	
Juli					
August					
Søndag 6.	11.00	Sønderstrand, Aab.	Alle	Aabenraa Triathlon	
Lør-søn 12.-13		Østerbro, København	A	DM Masters Mangelkamp	
Lør-søn 19.-20		?	A	DM Mangelkamp	
Fre-søn 25.-27		?	A	DM Masters	
September					
Lør-søn 2.-3.		Hvidovre	A	DMU	
Mandag 11.		?	A	Masterholdturnering finale	
Lør-søn 16.-17		Aabenraa	A	DN Kastemangelkamp	
Lørdag 23.		Herning	A	Vest DMU Hold	

**klubben betaler tilmeldingsgebyret*

***godkendt til idrætsmærket i løb*

Fed skrift – Stævnet er beregnet for alle/de fleste

TM – Tilmelding senest

A = fortrinsvis atletik

M = fortrinsvis motion

T = fortrinsvis triathlon

Ønsker du økonomisk frihed?

Sydbank
FAVORIT

Med Sydbank Favorit kan du vælge de fordele, der passer til din daglige økonomi, boligen, børnene eller dine investeringer.

Ring på **70 10 78 79** eller find dine fordele på
sydbank.dk/favorit

Sydbank Favorit er Sydbanks fordelsprogram, hvor du selv vælger dine fordele og bliver belønnet for dine år som kunde.



Find os også på
de sociale medier

Hvad kan vi gøre for dig

Sydbank